

<div><div> </div><div>تلفن: ۸۸۷۶۱۷۴۰ تایمر: ۸۸۷۶۱۴۵۶ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵</div><div>پیکاک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸</div><div>مندوقا پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۰۰۰</div><div>چاپ: شرکت چاپ جام /م سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، چاپخانه مشهوری ۲</div><div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده کوهپایانه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</div><div>تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</div><div>انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۴۸۸۹۶ http://irannewsaper.ir</div></div>	
اذان ظهر ۱۳:۰۷ اذان مغرب ۲۰:۰۷ نیمه شب شرعی ۰۰/۱۶ اذان صبح فردا ۰۴/۴۳ طلوع آفتاب فردا ۶/۱۵	

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام: آدمیزاد ار چه به فخر فروشی! آغازش نطفه‌ای است و فرجامش مرداری.	
سخن روز	نوح البلاغه الحکمة ۴۵۴

					
نگاره					
<div><div> </div><div>فرهاد آرام‌راد</div></div>					



مهران غفوریان بازیگر طراز ایرانی هم با انتشار عکسی از خودش و دخترش در اینستاگرام نوشت: «خدایا من آمادم درهای خوشبختی رو باز کن خدایا، من رو آماده خوشبخت شدن کردی. عجب خدایی هستی... دوست دارم و همه هدایای خوشبختیم را که به من دادی.»

مهران غفوریان بازیگر طراز ایرانی هم با انتشار عکسی از خودش و دخترش در اینستاگرام نوشت: «خدایا من آمادم درهای خوشبختی رو باز کن خدایا، من رو آماده خوشبخت شدن کردی. عجب خدایی هستی... دوست دارم و همه هدایای خوشبختیم را که به من دادی.»

هنرمندان در فضای مجازی	
انتشار خبر در گذشت دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن، نویسنده، شاعر و مترجم شهیر ایرانی موجی از بازتاب‌ها را در فضای مجازی به همراه داشت. هنرمندان و اهالی فرهنگ و هنر در هر حوزه و جا و جایگاهی فقدان این استاد برجسته ادبیات را به جامعه فرهنگی ایران تسلیت گفتند و با شعر یا سطری از اسلامی ندوشن یاد او را گرامی داشتند. دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن، نویسنده، شاعر و مترجم پراوازه ایرانی در سن ۹۷ سالگی و بر اثر کھولت سن در کانادا در گذشت و طبق اعلام قرار است پیکر او در کانادا به خاک سپرده شود. با هم بخشی از واکنش‌های هنرمندان در فضای مجازی را مرور می‌کنیم.	

■ در فراق فرزند ایران	
صفحه اینستاگرامی که توسط شاگردان استاد محمدرضا شفیعی کدکنی اداره می‌شود متن تسلیتی از طرف این استاد فرزانه منتشر کرد. در این پیام که ضمیمه عکسی از شفیعی کدکنی و اسلامی ندوشن، نوشته شده است: و به دست من امروزر جز این قلم نیست، باری خدمتی می‌کنم. «ابوالفضل بیهقی» خاموشی خادم فرهنگ و فرزندی ایران؛ استاد دگتر	

محمدعلی اسلامی ندوشن، اگرچه جان عزیز است و مرگ نادلخواه، با این حال چیزی فراتر از مرگ و زندگی هست، یعنی جست‌وجوی نوعی معنا در زندگی و آن این است که «شرف» آلوده نشود. از میان مواهبی که به انسان بخشیده شده، «نام» بالاترین است و نام عبارت از آن است که شخص آنچه را که «جوهر زندگی» می‌شناسد، در حفظ آن تا پای جان بماند.محمدعلی اسلامی ندوشن، فقدان استاد اسلامی ندوشن غم بزرگ و جانگداهی را بر دل‌های همه ما نشاند. از صمیم قلب به استاد عزیزمان دکتر شبرین بیانی، همسر بزرگوار دکتر اسلامی ندوشن غم مباد می‌گویم و با همه علاقه‌مندان، دلستانگان و فرزندان ایران به سوگ خاموشی خادم بزرگ فرهنگ ایران می‌نشینیم.
دید آری، دید و همه رنج ناگزیر شد آری، چهر وطن ساخورد و پیر شد آری، با همه اینها به یاد آر که گیتی، در دل دیرینگی هماره جوان است، سوی هزاران هزار چهره دیگر، رود زمان نغز و پر سرود روان است، ایران را از یاد نخواهیم برد استاد ندوشن! بدرود!

■ کیهان کلهر نوازنده و آهنگساز مطرح ایرانی هم در اینستاگرامش متنی در فقدان اسلامی ندوشن منتشر کرد و نوشت: امروز شمع پر فروغ فرهنگ و ادب ایران عالی شان «محمدعلی اسلامی ندوشن» در اثر کھولت و ضعف جسمانی در شهر تورنتو کانادا به خاموشی گرایید و جان و جهان فرهنگ دوستان و ادب پژوهان این سرزمین را دردناک و غمگین ساخت.	
--	--

پیکر استاد حسب فرمایش خانم دکتر بیانی، همسر ایشان، به‌صورت موقت در تورنتو امانت سپرده می‌شود تا در فرصت مقتضی به ایران جهت خاکسپاری ارسال گردد و از دکتر اسلامی ندوشن بخوانیم: فکر نمی‌کنم بتوان از مرگ به‌عنوان یک عامل غافلگیرکننده یاد کرد؛ مرگ طبیعی‌ترین امر است. ممکن است بتدریج بیاید یا ناگهانی گاهی گوارا و گاهی ناگوار. البته وقتی مرگ می‌آید دیگر شخص به آن آگاهی ندارد که غافلگیر شود یا نشود. من نیز به مرگ فکر می‌کنم چون مرگ وابسته به زندگی است و جزو زندگی. بنابراین مهم‌ترین واقعه به شمار می‌رود پس طبیعی است که انسان به مرگ فکر کند به نظر من مرگ تراژدی به آن معنا نیست؛ پایان زندگی است.

■ سهراب پورناظری نوازنده، بهوش طباطبایی بازیگر و بسیاری دیگر از چهره‌های سرشناس ایرانی با انتشار متن‌هایی از درخ‌هایشان در فقدان این استاد برجسته فرهنگ و ادبیات ایرانی نوشتند. پورناظری با انتشار این بخش از یادگارهای اسلامی ندوشن یاد او را گرامی داشت: «ایران مانند معشوق غزل فارسی است که هم همه عوامل ستمگری را با خود دارد و هم نمی‌توان از او دل برگرفت.»	
--	--

■ دیگه چه خبر؟	
سعید سهیلی در اینستاگرام خود از اکران آنلاین فیلم سینمایی «گشت ارشاد ۳» نوشت. فیلم گشت ۳، حسن و عطا بعد از چند سال از امریکا برمی‌گردند و به‌دنبال ماشین عباس آقامی روند که آن را به شخصی به‌نام پیکان که به‌نام بانئ نقش آن را ایفا می‌کند کرایه‌دادند و از آن می‌زدند و بعد که با اون آشنا می‌شوند او به‌دنبال خوانندگی است که عطا و حسن به‌عنوان آهنگساز و ترانه‌سرای وی به او کمک می‌کنند که دیگر اتفاقاتی نیز می‌شوند.	

مهران غفوریان بازیگر طراز ایرانی هم با انتشار عکسی از خودش و دخترش در اینستاگرام نوشت: «خدایا من آمادم درهای خوشبختی رو باز کن خدایا، من رو آماده خوشبخت شدن کردی. عجب خدایی هستی... دوست دارم و همه هدایای خوشبختیم را که به من دادی.»

میراث «اسلامی ندُوشن» چراغ راه پژوهندگان فرهنگ خواهد بود	
زنده‌یاد اسلامی ندُوشن، ادب‌شناس و نقاد ادبی بزرگ زمانه ما بود که با تألیف و ترجمه کتاب‌های فراوان در زمینه‌های مختلف ادبی و اجتماعی میراث گراندردی از خویش به یادگار گذاشت که بی‌گمان چراغ راه پژوهندگان ادبیات و فرهنگ خواهد بود. ایشان در طول عمر با برکت خود، قلم قدرتمندش را همواره در راه پاسداشت زبان و ادب فارسی و ایران و تاریخ پرشکوهش قرار داد و بر پام و بوم این مرز، در باب «فرهنگ» و «ایران» سخن راند و قلم زد که این کوشش بی‌وقفه و همت و اراده بلند ایشان می‌تواند الگوی ارزشمندی برای فعالان عرصه فرهنگ و خصوصاً جوانان باشد. بخشی از نوشته‌های دکتر اسلامی ندُوشن در ادبیات، جلالت زبان سعدی، حافظ و مولانا را برای نسل ما تداعی می‌کند. ایشان در خط طولانی ادبیات ایران که حامل فرهنگ غنی ایرانی- اسلامی است، به ما آموخت چگونه می‌توان از دوران معاصر به دوران کهن رفت و از آن دوران، توشه‌ای برای امروز فراهم کرد. این جانب در گذشت این استاد فرزانه را به خانواده ارجمند و تمامی اهالی فرهنگ و ادب و علاقه‌مندان به دانش و اندیشه تسلیت می‌گویم.	

بخشی از پیام محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به مناسبت درگذشت محمدعلی اسلامی ندوشن	
--	--

بر این در تربیت و تدریس چندین نسل از علاقه‌مندان ادبیات در دانشگاه تهران نقشی بسزا ایفا کرد. «گناه» و «چشمه» از مجموعه شعرها و «بهترین اشعار هنری لانگ فلو»، «آنتونیوس و کلئوپاترا» و «شور زندگی: ماجرای زندگی ونسان ونگوگ نقاش هلندی» از جمله ترجمه‌ها و «دیاره رستم و سهراب بنیاد شاهنامه» و «ماجرای پایان‌ناپذیر حافظ (نقد ادبی)» از آثار تألیفی زنده‌یاد اسلامی ندُوشن هستند.	
--	--

در سوگ درگذشت زنده‌یاد محمدعلی اسلامی ندُوشن از نوادر عرصه ادب	
---	--

یاد	
اسماعیل آذر شاعر، مجری و استاد دانشگاه	
زنده ی‌اد محمدعلی اسلامی ندُوشن از جمله چهره‌های اثرگذار و شاخص زبان و ادبیات فارسی به شمار می‌آید و بهترین گواه بر این گفته رامی‌توان در آثار گران‌سنگی دید که از وی به یادگار مانده‌اند. اما نکته مهم دیگر اینکه استاد اسلامی ندُوشن در حیظه زندگی کاری خود برخوردار از چهره‌ای چندوجهی بود و عجیب اینکه در همه حوزه‌های کاری‌اش خوش درخشید. از فعالیت تخصصی در حیظه شعر، ترجمه، پژوهش و حقوق گرفته تا تدریس علاقه‌مندان. مسأله دیگری که در آثار وی خودنمایی می‌کند این است که فرجام اغلب آنها به ایران می‌رسد. او به غایت ادیبی ایران دوست بود و همان‌طور که اشاره شد در حوزه‌های مختلفی فرس رانده و توقیقات بسیاری هم به دست آورده بود. زنده یاد اسلامی ندُوشن از شاعران پیشرو معاصر بود. در زمینه شعر دست به ترجمه آثاری از شاعران بزرگ جهان زده بود که همین مسأله گویای تسلطی است که به زبان‌های فرانسه و انگلیسی داشته، اشعار «شارل بودلر»، قطعاتی از شکسپیر و کارهایی از شاعران مجارستانی را ترجمه کرده، هرازگاهی هم سراغ شاعران گمنام اما دارای کارهای ارزشمند رفته بود. او با این ترجمه‌های ماندگار پنجره تازه‌ای به روی علاقه‌مندان جهان ادبیات گشود. افزون بر این مطالبی نیز در پیرامون شاهنامه فردوسی نوشته، کارهایی که اغلب در حکم کتاب‌هایی مرجع برای دانشجویان و دیگر علاقه‌مندان هستند و مورد استفاده قرار می‌گیرد. بگذارید خاطراتی از استاد اسلامی ندُوشن را با شما در میان بگذارم، یکی از دانشجویان	

آرمان فلسطین و لزوم توجه فرآینده به‌مبارزه فرهنگی	
--	--

یادداشت	
دکتر عباس دامپایر راینز فرهنگ سابق ایران در لبنان	
آرمان فلسطین با وجودان انسانی پیوند ناگسستی دارد و به‌عنوان محورِی‌ترین مسأله عالم اسلام و نیز پیشاپیش آرمان‌های عدالت‌خواهی تاریخ معاصر جهان به شمار می‌آید. استیفا و تحقق عدالت، هدفی است الهی، انسانی و حقوقی تا ظلم و ستمی که بر مردم صهیونیست‌ها را مخپوش و باپان استعمارگر و غاصب سرزمین فلسطین به شمار می‌آید، بلکه موجودیتی استعماری است که می‌خواهد همه هستی صاحبان اصلی سرزمین و فرهنگ آنان را چهل‌تلی کرده و به یغما برد. امروزه شاهد اوج عداوت و کینه‌ورزی صهیونیست‌ها نسبت به میراث فلسطین و حتی لباس‌ها و پوشش‌های سنتی فلسطینی ازجمله چقیه فلسطینیان، هستیم. خواسته‌ها و ادعاهای باطل صهیونیست‌ها دربارۀ مسجداالاقصی و تارخ میراث اسلامی و پیشینه اماکن تاریخی و مذهبی در این سرزمین مقدس، یکی از بلیدترین سیاست‌های سلطه‌طلبانه و نژادپرستانه این رژیم اشغالگر است. غاصبان علاوهبر چمشداشت به املاک و داشته‌های فلسطینیان، تاراش دارند و واقعیت‌ها را مخپوش و وارونه جلوه دهند؛ لذا با اقدامات زورگویانه و چپاولگرانه خود درصدد گروگونی واستحاله ماهیت، نشانه‌ها، نام‌ها و سنت‌های دینی، تاریخی، اجتماعی و حقوقی فلسطینیان هستند. بی‌تردید جنگ و یورش همه‌جانبه فرهنگی صهیونیست‌ها، یکی از صحنه‌های خنمانسوز آنان، علیه مردم فلسطین است. امروزه جوانان رزمنده فلسطینی با دفاع و مبارزه برای حفظ و پاسداشت هویت، تاریخ و دین خود با تمام وجودشان، ایثارگری کرده و جان خود را فدای این ارزش‌ها می‌کنند. به اعتقاد آنان، مقاومت و مبارزه بدون هویت، پوچ و بی‌معنی است. طرح و نقشه‌های پلید استعمارگران نه فقط سرزمین‌های اسلامی و عربی را مورد هدف قرار داده، بلکه تمدن و فرهنگ مردم و مسلمانان کشورهای منطقه را که نقش زیادی در پیدایش تمدن بشری جهان داشته است در صدد اهداف شوم خود قرار داده است. برای اثبات چنین ادعایی، همگی شاهد نابودی و تخریب اماکن باستانی، تاریخی و تمدنی این منطقه با شعله‌ور ساختن جنگ‌ها و برلنگیختن فتنه‌های بی‌شمار بوده و هستیم. غیرمنتظره نبود که دشمنان با تخریب و نابودی اماکن باستانی و تمدنی در سوریه و عراق و دیگر کشورهای منطقه و غارت موزه‌های تاریخی، تلاش کردند بقایای آثار تمدن و فرهنگ این کشورها را از بین ببرند؛ در حالی که ساختمان وزارتخانه‌ها و موسسه‌های بانکی و مالی این کشورها را یورش حملات نظامی مصون باقی‌ماند. آنچه پس از تحولات سال‌های اخیر در عراق و سوریه رخ داد و منجر به نابودی کامل شهرهای باستانی در سوریه (تدمر، ادلب و...) و نابودی ۶۰ درصد دیگر شهرهای مورد هدف واقع شد، در راستای استراتژی مخرب رژیم صهیونیستی در طول ۷۰سال اشغالگری و یهودی کردن قدس شریف و سرزمین‌های اشغالی در این حوزه‌ها است. یهودی‌سازی قدس شریف و دیگر سرزمین‌های اشغالی پیامد طبیعی فرهنگ سازش و عادی‌سازی روابط با دشمن است که به رژیم غاصب و اشغالگر این اطمینان را می‌دهد تا سرزمین‌های بیشتری را اشغال و اهالی آن مناطق را پس از قرن‌ها حضور و سکونت آواره کرده و صهیونیست‌های مهاجر را ساکن فلسطین و خانه‌های فلسطینیان کنند؛ و پس از آن به دروغ ادعا کنند	

خواندن	
گروه فرهنگی: سردار مدافع حرم مهدی نیساری، کسی که برای شناسایی پیکر شهید حججی به مقر داعش رفت، در شب بیست و یکم ماه رمضان آسمانی شد. به گزارش خبرنگار ایمنما، مهدی نیساری، پایه‌گذار و فرمانده گردان زهزی تیپ ۳۳ المهدی (عج) و تنها فرد ایرانی بود که برای شناسایی پیکر شهید محسن حججی به یکی از مقرهای داعش رفت؛ عملیاتی که گفته می‌شود حاج قاسم سلیمانی و سیدحسن نصرالله از بیروت آن را رصد می‌کردند و پس از آن سیدحسن نصرالله به وی لقب «پهلوان مقاومت» داد. در بخشی از کتاب «سربلند» به مأموریت ویژه سردار نیساری برای شناسایی پیکر مطهر شهید محسن حججی اشاره شده است. در این کتاب می‌خوانیم: «بعد از نشهات حججی تا مدت‌ها، پیکر مطهرش در دست داعشی‌ها بود تا اینکه قرار شد حزب‌الله لبنان و داعش، تبادلئ انجام دهند. قرار بود، حزب‌الله تعدادی از اسرای داعش را آزاد کند و داعش هم پیکر محسن و دو شهید حزب‌الله را تحویل بدهد و یکی از اسرای حزب‌الله را هم آزاد کند. به من گفتند: می‌توانی بروی در مقر داعش و پیکر محسن را شناسایی کنی؟ می‌دانستم به دل خاطر می‌روم و امکان دارد، داعشی‌ها اسیرم کنند و بیلای سرم بیاورند. اما آن موقع، محسن برایم از همه چیز و حتی از جانم مهم‌تر بود. قبول کردم، خودم و یکی از بچه‌های سوری به نام حاج سعید از مقر حزب‌الله لبنان حرکت کردم و به طرف مقر داعش رفتم. در دل دشمن بودیم. یک داعشی که دنداشه سفید و بلند پوشیده بود و صورتش را با چقیه قرمز پوشوله دند؛ بود، با اسلحه‌اش ما را می‌پایید. پیکر ناشناسی شده و تکه تکه شده را به ما نشان داد و گفت: «این همان جسدی است که دنبالش هستیم!» میخکوب شدم، از درون آتش گرفتم. مثل مجسمه‌ها خشک شدم. به حاج سعید نگاه کردم و گفتم: من چه طوری این بدن را شناسایی کنم؟! این بدن قطعه قطعه شده؛ بی‌اختیار به سمت فرد داعشی رفتم، مقرب شد و اسلحه‌اش را مسلح کرد و کشید طرفم. داد زدم: پست‌قطرا، مگر شما مسلمان نیستید؟! مگر این ندارید؟! پس سر این جنازه کو؟! دست‌هایش کو؟! حاج سعید حرف‌هایم را برای آن داعشی ترجمه می‌کرد. داعشی برای آن که خودش را تبرئه کند، می‌گفت: این کار ما نبوده، کار داعش عراق بوده. دویاره فریاد زدم: کجای شیعت محمد (ص) آمده که اسیرتان را این‌طور قطعه‌قطعه کنید؟! داعشی به زبان آمد، گفت: تقصیر خودش بود. از پس حرص ما را در آورده. نه اطلاعاتی به ما داد، نه گفت، اشتباه کرده‌ام و نه حتی کوچک‌ترین التماسی به ما کرد که از خودش بگذریم، فقط لبخندی می‌زد؛ پیکر قابل شناسایی نبود. به داعشی گفتم: ما باید این پیکر را برای شناسایی دقیق با خود ببریم. اجازه نداد. با صدای کلفت و خش‌دارش گفت: فقط همین‌جا نمی‌دانستم چه بکنم. شاید آن جنازه، پیکر محسن نبود و داعش می‌خواست ما را فریب بدهد. در دل به حضرت زهرا (س) متوسل شدم، گفتم: بی‌بی جان خودتان به ما کمک کنید، خودتان دست ما را بگیرید. دست خودتان یک را چاره راه به ما نشان بدهید. یک‌باره چشمم افتاد به تکه استخوان کوچکی از محسن ناگهان فکری به ذهنم رسید. خودم را روی جنازه خم کردم و در یک چشم بهم‌بینم گذاشتم، بعد هم به حاج‌سعید اشاره کردم که برویم. از صمیم دل در خدا را شکر کردم که توانستم بدون آنکه آن فرد داعشی متوجه شود، قطعه استخوانی را با خودم بیاورم.	

عکس نوشت	
نمایشگاهی از آثار نقاشی هنرمندان فلسطینی با عنوان «سنگ صبور» به مناسبت روز جهانی قدس در موزه هنرهای معاصر فلسطین روز چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه در موزه هنرهای معاصر فلسطین برپا شده است و تا ۱۱ اردیبهشت ماه همه روزه از ساعت ۱۰ تا ۱۸ ادامه دارد. در این نمایشگاه ۲۸ اثر کم‌ظریف نقاشی هنرمندان فلسطینی از گنجینه آثار فرهنگستان مرنر جمهوری اسلامی ایران در معرض دید علاقه‌مندان قرار گرفته است.	

دعای روز بیست و ششم ماه مبارک رمضان	
اللّهُمَّ اجْعَلْ سَخْعِي فِيهِ مَسْكُورًا وَ ذَنْبِي فِيهِ مَغْفُورًا وَ عَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا وَ عِيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا اسْمَعَ السَّامِعِينَ	
خدایا کوششم را در این ماه مورد سیاست و گناه ما آزمیزده و عملم را پذیرفته و عیبم را پوشیده قرار ده، ای شنواترین شنوایان.	

دعای روز بیست و هفتم ماه مبارک رمضان	
اللّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَ صِيْرَ اُمُورِي فِيهِ مِنَ الْغُسْرِ اِلَى الْبِشْرِ وَ اقْبَلْ مَعَاذِيْرِي وَ حُطِّ عَنِّي الذَّنْبَ وَ الْوُرْثَا يَا رُؤُوفًا بِعِبَادَةِ الصَّالِحِيْنَ	
خدایا در این ماه فضیلت شب قدر را روزی ام ساز و کارهایم را از سختی به آسانی برگردان و پورش هایم را بپذیر و گناه و بار گران را از گردنم بریز، ای مهربان به‌بندگان شایسته.	

روز بیست و ششم و بیست و هفتم ماه رمضان چشم‌هایم، به هر طرف که می‌چرخند تاریکی می‌بینند و گمراهی، اما شک ندارم که شب هر چند به درازا بکشد، فریابی وجود دارد که حتماً آفتابی است. خورشید عدالت آمدنی است و روزهای خوب در راهند. تکیه‌گاه سرگردانی‌ها از راه خواهد رسید و ایمان کم شده، در رگ‌های وجودم به جریان خواهد افتاد. به همین دلیل است که پاهایم جز به استقبال روشنی فردا نمی‌روند. در ایستگاه بیست و ششمین ماه رمضان از تو می‌خواهم که به همه انتظارها پایان بدهی و آخرین منجی‌ات را برای ما بفرستی. همین	

ای آفریننده‌ای که قدرت تو، کوه‌ها را از دل زمین بیرون کشیده است و به اذن تو آسمان‌ها گسترش یافته‌اند! در بیست و هفتمین روز از ضیافت ماه رمضان به جلال و شکوه تو پناه آورده‌ام.	

درباره اهمیت خودآگاهی / خودآگاهی بدون درد نخواهد بود	
---	--

یک فنجان چای	
آزاده سهرابیان روانشناس	
در هفته‌ای که گذشت درباره اهمیت خودآگاهی و برخی نکات قابل تأمل در آن نوشتیم اما شاید اگر برگردیم به اول بحث که چرا خودآگاهی مهم است و چرا ما عموماً در مرز آگاهی رفتار نمی‌کنیم، خیلی‌ها معترض باشند که این گونه نیست. شاید یکی از دلایل این است که ما ترجیح می‌دهیم همیشه روی پله‌ای ایستیم که حق در آن مکان از ماست و مهمتر اینکه وقتی کتی سیستم روانی را در دفاع و مقاومت در برابر شناخت افکار و رفتار در مغز ما راه می‌افتد عملاً آنچه را درک می‌کنند، واقعیت و آگاهی می‌داند. هرگاه فردی بتواند به جز فکر کردن به شیوه فکر کردن خود نیز نکاهی بیندازد و آن را تحلیل کند گامی بزرگ در جهت خودآگاهی برداشته است. اما ما اکثر مواقع تمایل داریم درباره افکار دیگران فکر کنیم. اگر به عنوان یک ناظر به خودمان نگاه کنیم، می‌بینیم اکثر روزمان را به شکل اتوماتیک فکرو احساس و رفتار داشته‌ایم و آن طور که از قبل برنامه‌ریزی شده عمل کرده‌ایم. اگر توانایی ارزیابی خود را به دست بیاوریم شاید بتوانیم لحظاتی این دکمه اتوماتیک را خاموش کنیم و آنگاه وارد حیظه خودآگاهی شویم. هر چند شاید دعوی اصلی ما با خودمان در همین مرحله شروع شود چون مجبوری می‌شویم با برخی استانداردهای خودمان چالش کنیم. اگر به خود ارزیابی روی بیاوریم مثلاً شروع کنیم به نوشتن وقایع روزانه، چالش‌ها و شکست‌ها و موفقیت‌ها و نوشتن افکارمان می‌توانیم به یک الگو دست پیدا کنیم و اینجاست که شروع می‌کنیم به چالش با استانداردهایی که ما را بارها و بارها به یک نقطه مشخص ناگامی کشانده است. اگر بتوانیم ناظر باشیم بی قضاوت آن گلوگاه را اصلاح می‌کنیم اما مشکل این است که در بسیاری مواقع این ناظر بودن خود آغاز در درس است و قضاوت‌های سنگینی را بر فرد وارد می‌کند. برای همین واکاوی خودآگاهی در ابتدای مسیر شاید نیازمند یک روانشناس و فرد آگاهی است که بدون قضاوت چرا که قرار است در این مسیر در جراح روان خود باشد، انتیام بخش زخم‌های خود باشد و در عین حال در درال درد کشیدن هم نباشد. خودآگاهی مسیری خالی از درد نیست.	

عکس نوشت	
نمایشگاهی از آثار نقاشی هنرمندان فلسطینی با عنوان «سنگ صبور» به مناسبت روز جهانی قدس در موزه هنرهای معاصر فلسطین روز چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه در موزه هنرهای معاصر فلسطین برپا شده است و تا ۱۱ اردیبهشت ماه همه روزه از ساعت ۱۰ تا ۱۸ ادامه دارد. در این نمایشگاه ۲۸ اثر کم‌ظریف نقاشی هنرمندان فلسطینی از گنجینه آثار فرهنگستان مرنر جمهوری اسلامی ایران در معرض دید علاقه‌مندان قرار گرفته است.	